

Koolieine menüü 9.09-13.09.2019

Esmaspäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Piima-riisipupp	250,00	235,00	39,50	8,90	8,01
Kodune sepik kalavõidega	50,00	125,00	15,90	4,80	4,20
Banaan	40,00	36,40	4,96	1,20	0,24
Toidukord kokku	340,00	396,40	60,36	14,90	12,45

Teisipäev

Koolieine	Kogus, g	Energia (sh kiudained), kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Aedviljade ja kanalihaga panned	150,00	265,00	35,20	6,80	8,46
Kodujuustukaste tilliga	50,00	20,40	1,96	0,83	1,38
Sepik	30,00	71,90	14,00	2,85	0,93
Piim	100,00	72,50	6,80	3,25	4,12
Toidukord kokku	330,00	429,80	57,96	13,73	14,89

Kolmapäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Soe veiseliha-tatrasalat	180,00	252,00	28,10	8,90	6,82
Hapukoorekaste	20,00	17,40	1,44	1,15	0,34
Melon	30,00	47,60	14,60	0,18	0,72
Joogijogurt	150,00	116,00	16,50	3,68	5,20
Toidukord kokku	380,00	433,00	60,64	13,91	13,08

Neljapäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lasagne köögiviljade ja hakklihaga	180,00	294,50	30,30	10,90	9,12
Kapsas	30,00	20,20	4,95	0,18	0,10
Joogijogurt	200,00	116,00	25,50	2,99	5,20
Toidukord kokku	410,00	430,70	60,75	14,07	14,42

Reede

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Terakukkel juustu-singiga	80,00	236,00	42,11	7,90	5,82
Küpsetatud pirnid	60,00	20,28	4,80	0,06	0,24
Piim	200,00	145,00	13,30	6,50	8,25
Toidukord kokku	340,00	401,28	60,21	14,46	14,31

Koolieine menüü 16.-20.09.2019

Esmaspäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Kaerahelbepuder keedisega	250,00	212,54	37,50	3,23	7,82
Kodune sepik singivõiga	50,00	126,00	18,60	4,90	4,10
Piim	100,00	58,00	3,30	5,32	2,60
Toidukord kokku	400,00	396,54	59,40	13,45	14,52

Teisipäev

Koolieine	Kogus, g	Energia (sh kiudained), kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Pasta-hakklihavorm punapeediga	180,00	286,00	33,10	10,90	11,82
Pirn	30,00	20,50	5,95	0,00	0,15
Leib	30,00	68,30	15,80	1,71	0,33
Puuviljatee meega	150,00	6,98	5,45	0,05	0,20
Toidukord kokku	390,00	381,78	60,30	12,66	12,50

Kolmapäev

Koolieine	Kogus, g	Energia (sh kiudained), kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Ahjutortilla kana-riisitäidisega	100,00	286,00	26,10	9,90	7,82
Õun	50,00	23,60	5,30	0,00	0,00
Marja-jogurtismuuti	150,00	120,20	26,70	4,00	5,32
Toidukord kokku	300,00	429,80	58,10	13,90	13,14

Neljapäev

Koolieine	Kogus, g	Energia (sh kiudained), kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Küpsetatud kartulid veisehakklihaga	180,00	239,65	34,10	6,65	5,95
Tomatikaste	50,00	40,11	1,96	2,05	1,38
Ahjuköögiviljad	50,00	85,03	16,32	2,15	3,25
Piim	100,00	72,50	6,80	3,25	4,12
Toidukord kokku	380,00	437,29	59,18	14,10	14,70

Reede

Koolieine	Kogus, g	Energia (sh kiudained), kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Tatraroo sealihaga	180,00	296,00	40,10	6,90	7,82
Kaalikas	50,00	18,20	3,05	0,03	0,70
Kaeraküpsis	10,00	46,90	5,80	2,40	0,30
Piim	100,00	72,50	6,80	3,25	4,12
Toidukord kokku	340,00	433,60	55,75	12,58	12,94

Koolieine menüü 23.-27.09.2019

Esmaspäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Piima-riisipupp	250,00	277,60	29,50	8,90	8,01
Sepik suitsuvorstivõidega	50,00	139,00	18,30	4,70	5,10
Pirn	60,00	41,00	11,90	0,30	0,00
Toidukord kokku	300,00	457,60	59,70	13,90	13,11

Teisipäev

Koolieine	Kogus, g	Energia (sh kiudained), kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Mulgipuder sealihaga	180,00	289,50	33,20	8,80	7,46
Hapukoorekaste	20,00	17,40	1,44	1,15	0,34
Joogijogurt	200,00	116,00	16,50	3,68	5,20
Õun	50,00	23,60	5,30	0,00	0,00
Toidukord kokku	450,00	446,50	56,44	13,63	13,00

Kolmapäev

Koolieine	Kogus, g	Energia (sh kiudained), kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Makaronivorm kana ja köögiviljadegaga	180,00	255,00	29,55	6,85	9,10
Leib	30,00	68,30	15,80	1,71	0,33
Piim	100,00	72,50	6,80	3,25	4,12
Kapsas	30,00	20,20	4,95	0,18	0,10
Toidukord kokku	340,00	416,00	57,10	11,99	13,65

Neljapäev

Koolieine	Kogus, g	Energia (sh kiudained), kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Riisivorm juustu ja hakklihaga	180,00	259,50	40,10	8,70	8,82
Tomatikaste	50,00	40,11	1,96	2,05	1,38
Kakaojook	100,00	89,50	12,50	2,77	3,35
Õun	50,00	23,60	5,30	0,00	0,00
Toidukord kokku	380,00	412,71	59,86	13,52	13,55

Reede

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Munapuder peekoni ja porruga	180,00	263,00	40,20	5,80	4,46
Jogurtikaste kurgiga	30,00	20,40	1,96	0,83	1,38
Piim	200,00	145,00	13,30	6,50	8,25
Pirn	30,00	12,30	3,57	0,00	0,01
Toidukord kokku	440,00	440,70	59,03	13,13	14,10